



さんぽ保健師コラム

(2019 年大暑号)

はいたい！産業保健専門職（保健師）の千葉です。

8 月からは「大暑（たいしょ）」と呼ばれる、もっとも暑い真夏になります。沖縄ではこの「大暑」の時期が長いので夏バテなどで体調を崩しやすい時期でもあります。

夏バテ予防も熱中症予防と同じように食事・睡眠・運動のバランスと規則正しい生活の見直しが大切になってきます。夏はついつい冷たいものばかり食べたり飲んだりしてしまい、胃腸に負担をかけて食欲不振になってしまうこともあります。

「命薬（ぬちぐすい）」とは、「心のこもったものを美味しく頂くのは命の薬」という意味があります。沖縄の島野菜を使った昔ながらの料理は暑い夏を乗り切る知恵が詰まった「命の薬」です。

特に夏バテ予防に効果のあるビタミンを多く含む食材がお勧めで、例えばビタミンを多く含んだゴーヤと豚肉の「ゴーヤチャンプルー」。沖縄の冬瓜（シブイ）もビタミン C やカリウムが豊富なので豚肉や鶏肉と一緒にスープにするのもお勧めです。

沖縄の「命薬（ぬちぐすい）」を取り入れて暑い夏を乗り切っていきたいですね。

さて、どんな状況であってもどんなに年齢を重ねても「生きがい」や目標を持ち続けることは「人生の命薬（ぬちぐすい）」と言えるのかもしれませんが。

前回は沖縄県で両立支援に取り組む企業の事例集（つむかぎ企業の取り組み事例）をご紹介しましたが、今回は沖縄県で治療をしながら仕事を続けている方々のインタビューをご紹介します！

「つむかぎワーカー・インタビュー集」。

記念すべき第 1 回は『がん経験者でも、積極的な生き方を追求したい』

沖縄県在住の新聞配達員 M さんのインタビューを掲載しています。

<https://www.okinawas.johas.go.jp/ryoritsu/>

がんの経験を通して感じることや仕事に対しての想い、積極的な生き方を追求していきたいという M さんの現在の目標から、M さんの前向きなメッセージが伝わってきます。

「つむかぎワーカー・インタビュー集」ぜひ、ご一読ください。

(沖縄産業保健総合支援センター 産業保健専門職 千葉 千尋)